

КОМИТЕТ ПО ОБРАЗОВАНИЮ АДМИНИСТРАЦИИ МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
ТИХВИНСКИЙ РАЙОН ЛЕНИНГРАДСКОЙ ОБЛАСТИ
МУНИЦИПАЛЬНОЕ ОБЩЕОБРАЗОВАТЕЛЬНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ «ГИМНАЗИЯ №2»



ФГОС
обновленные

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА
УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА**

ФИЗИЧЕСКАЯ КУЛЬТУРА

название учебного курса, предмета, дисциплины (модуля)

учителя начальных классов

методического объединения

учителей физкультуры

МОУ «Гимназия №2»

Ф.И.О. педагогов, разрабатывающих и реализующих учебный курс, предмет, дисциплину (модуль)

1-4 классы

класс (параллель), в котором изучается учебный курс, предмет, курс, дисциплина (модуль)

4 года

срок реализации программы

г.Тихвин, 2023г.

«Физическая культура» (Вариант 2)

для обучающихся 1 – 4 классов

ПОЯСНИТЕЛЬНАЯ ЗАПИСКА

Программа по физической культуре на уровне начального общего образования составлена на основе требований к результатам освоения программы начального общего образования ФГОС НОО, а также ориентирована на целевые приоритеты духовно-нравственного развития, воспитания и социализации обучающихся, сформулированные в федеральной рабочей программе воспитания.

Программа по физической культуре разработана с учётом потребности современного российского общества в физически крепком и деятельном подрастающем поколении, способном активно включаться в разнообразные формы здорового образа жизни, использовать ценности физической культуры для саморазвития, самоопределения и самореализации.

В программе по физической культуре отражены объективно сложившиеся реалии современного социокультурного развития общества, условия деятельности образовательных организаций, запросы родителей обучающихся, педагогических работников на обновление содержания образовательного процесса, внедрение в его практику современных подходов, новых методик и технологий.

Изучение учебного предмета «Физическая культура» имеет важное значение в онтогенезе обучающихся. Оно активно воздействует на развитие их физической, психической и социальной природы, содействует укреплению здоровья, повышению защитных свойств организма, развитию памяти, внимания и мышления, предметно ориентируется на активное вовлечение обучающихся в самостоятельные занятия физической культурой и спортом.

Целью образования по физической культуре на уровне начального общего образования является формирование у обучающихся основ здорового образа жизни, активной творческой самостоятельности в проведении разнообразных форм занятий физическими упражнениями. Достижение данной цели обеспечивается ориентацией учебного предмета на укрепление и сохранение здоровья обучающихся, приобретение ими знаний и способов самостоятельной деятельности, развитие физических качеств и освоение физических упражнений оздоровительной, спортивной и прикладно-ориентированной направленности.

Развивающая ориентация учебного предмета «Физическая культура» заключается в формировании у обучающихся необходимого и достаточного физического здоровья, уровня развития физических качеств и обучения физическим упражнениям разной функциональной направленности. Существенным достижением такой ориентации является постепенное вовлечение обучающихся в здоровый образ жизни за счёт овладения ими знаниями и умениями по организации самостоятельных занятий подвижными играми, коррекционной, дыхательной и зрительной гимнастикой, проведения физкультурминуток и утренней зарядки, закаливающих процедур, наблюдений за физическим развитием и физической подготовленностью.

Воспитывающее значение учебного предмета раскрывается в приобщении обучающихся к истории и традициям физической культуры и спорта народов России,

формировании интереса к регулярным занятиям физической культурой и спортом, осознании роли занятий физической культурой в укреплении здоровья, организации активного отдыха и досуга. В процессе обучения у обучающихся активно формируются положительные навыки и способы поведения, общения и взаимодействия со сверстниками и учителями, оценивания своих действий и поступков в процессе совместной коллективной деятельности.

Методологической основой структуры и содержания программы по физической культуре для начального общего образования являются базовые положения личностно-деятельностного подхода, ориентирующие педагогический процесс на развитие целостной личности обучающихся. Достижение целостного развития становится возможным благодаря освоению обучающимися двигательной деятельности, представляющей собой основу содержания учебного предмета «Физическая культура». Двигательная деятельность оказывает активное влияние на развитие психической и социальной природы обучающихся. Как и любая деятельность, она включает в себя информационный, операциональный и мотивационно-процессуальный компоненты, которые находят своё отражение в соответствующих дидактических линиях учебного предмета.

В целях усиления мотивационной составляющей учебного предмета и подготовки обучающихся к выполнению комплекса ГТО в структуру программы по физической культуре в раздел «Физическое совершенствование» вводится образовательный модуль «Прикладно-ориентированная физическая культура». Данный модуль позволит удовлетворить интересы обучающихся в занятиях спортом и активном участии в спортивных соревнованиях, развитии национальных форм соревновательной деятельности и систем физического воспитания.

Содержание модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» обеспечивается программами по видам спорта, которые могут использоваться образовательными организациями исходя из интересов обучающихся, физкультурно-спортивных традиций, наличия необходимой материально-технической базы, квалификации педагогического состава. Образовательные организации могут разрабатывать своё содержание для модуля «Прикладно-ориентированная физическая культура» и включать в него популярные национальные виды спорта, подвижные игры и развлечения, основывающиеся на этнокультурных, исторических и современных традициях региона и школы.

Содержание программы по физической культуре изложено по годам обучения и раскрывает основные её содержательные линии, обязательные для изучения в каждом классе: «Знания о физической культуре», «Способы самостоятельной деятельности» и «Физическое совершенствование».

Планируемые результаты включают в себя личностные, метапредметные и предметные результаты.

Результативность освоения учебного предмета обучающимися достигается посредством современных научно обоснованных инновационных средств, методов и форм обучения, информационно-коммуникативных технологий и передового педагогического опыта.

Общее число часов для изучения физической культуры на уровне начального общего образования составляет – 256 часов: в 1 классе – 52 часа (ступенчатый вид), во 2 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 3 классе – 68 часов (2 часа в неделю), в 4 классе – 68 часов (2 часа в неделю).

СОДЕРЖАНИЕ УЧЕБНОГО ПРЕДМЕТА

1 КЛАСС

Знания о физической культуре

Понятие «физическая культура» как занятия физическими упражнениями и спортом по укреплению здоровья, физическому развитию и физической подготовке. Связь физических упражнений с движениями животных и трудовыми действиями древних людей.

Способы самостоятельной деятельности

Режим дня и правила его составления и соблюдения.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Гигиена человека и требования к проведению гигиенических процедур. Осанка и комплексы упражнений для правильного её развития. Физические упражнения для физкультминуток и утренней зарядки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Правила поведения на уроках физической культуры, подбора одежды для занятий в спортивном зале и на открытом воздухе.

Гимнастика с основами акробатики

Исходные положения в физических упражнениях: стойки, упоры, седы, положения лёжа. Строевые упражнения: построение и перестроение в одну и две шеренги, стоя на месте, повороты направо и налево, передвижение в колонне по одному с равномерной скоростью.

Гимнастические упражнения: стилизованные способы передвижения ходьбой и бегом, упражнения с гимнастическим мячом и гимнастической скакалкой, стилизованные гимнастические прыжки.

Акробатические упражнения: подъём туловища из положения лёжа на спине и животе, подъём ног из положения лёжа на животе, сгибание рук в положении упор лёжа, прыжки в группировке, толчком двумя ногами, прыжки в упоре на руки, толчком двумя ногами.

Лыжная подготовка

Переноска лыж к месту занятия. Основная стойка лыжника. Передвижение на лыжах ступающим шагом (без палок). Передвижение на лыжах скользящим шагом (без палок).

Лёгкая атлетика

Равномерная ходьба и равномерный бег. Прыжки в длину и высоту с места толчком двумя ногами, в высоту с прямого разбега.

Подвижные и спортивные игры

Считалки для самостоятельной организации подвижных игр.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Развитие основных физических качеств средствами спортивных и подвижных игр. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

2 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории возникновения физических упражнений и первых соревнований. Зарождение Олимпийских игр древности.

Способы самостоятельной деятельности

Физическое развитие и его измерение. Физические качества человека: сила, быстрота, выносливость, гибкость, координация и способы их измерения. Составление дневника наблюдений по физической культуре.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма обливанием. Составление комплекса утренней зарядки и физкультминутки для занятий в домашних условиях.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Правила поведения на занятиях гимнастикой и акробатикой. Строевые команды в построении и перестроении в одну шеренгу и колонну по одному; при поворотах направо и налево, стоя на месте и в движении. Передвижение в колонне по одному с равномерной и изменяющейся скоростью движения.

Упражнения разминки перед выполнением гимнастических упражнений. Прыжки со скакалкой на двух ногах и поочередно на правой и левой ноге на месте. Упражнения с гимнастическим мячом: подбрасывание, перекаты и наклоны с мячом в руках. Танцевальный хороводный шаг, танец галоп.

Лыжная подготовка

Правила поведения на занятиях лыжной подготовкой. Упражнения на лыжах: передвижение двухшажным попеременным ходом, спуск с небольшого склона в основной стойке, торможение лыжными палками на учебной трассе и падением на бок во время спуска.

Лёгкая атлетика

Правила поведения на занятиях лёгкой атлетикой. Броски малого мяча в неподвижную мишень разными способами из положения стоя, сидя и лёжа. Разнообразные сложно-координированные прыжки толчком одной ногой и двумя ногами с места, в движении в разных направлениях, с разной амплитудой и траекторией полёта. Прыжок в высоту с прямого разбега. Ходьба по гимнастической скамейке с изменением скорости и направления движения. Беговые сложно-координационные упражнения: ускорения из разных исходных положений, змейкой, по кругу, обеганием предметов, с преодолением небольших препятствий.

Подвижные игры

Подвижные игры с техническими приёмами спортивных игр (баскетбол, футбол).

Прикладно-ориентированная физическая культура

Подготовка к соревнованиям по комплексу ГТО. Развитие основных физических качеств средствами подвижных и спортивных игр.

3 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры у древних народов, населявших территорию России. История появления современного спорта.

Способы самостоятельной деятельности

Виды физических упражнений, используемых на уроках физической культуры: общеразвивающие, подготовительные, соревновательные, их отличительные признаки и предназначение. Способы измерения пульса на занятиях физической культурой (наложение руки под грудь). Дозировка нагрузки при развитии физических качеств на уроках физической культуры. Дозирование физических упражнений для комплексов физкультминутки и утренней зарядки. Составление графика занятий по развитию физических качеств на учебный год.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Закаливание организма при помощи обливания под душем. Упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, их влияние на восстановление организма после умственной и физической нагрузки.

Спортивно-оздоровительная физическая культура.

Гимнастика с основами акробатики

Строевые упражнения в движении противоходом, перестроении из колонны по одному в колонну по три, стоя на месте и в движении. Упражнения в лазании по канату в три приёма. Упражнения на гимнастической скамейке в передвижении стилизованными способами ходьбы: вперёд, назад, с высоким подниманием колен и изменением положения рук, приставным шагом правым и левым боком. Передвижения по наклонной гимнастической скамейке: равномерной ходьбой с поворотом в разные стороны и движением руками, приставным шагом правым и левым боком.

Упражнения в передвижении по гимнастической стенке: ходьба приставным шагом правым и левым боком по нижней жерди, лазанье разноимённым способом. Прыжки через скакалку с изменяющейся скоростью вращения на двух ногах и поочерёдно на правой и левой ноге, прыжки через скакалку назад с равномерной скоростью.

Ритмическая гимнастика: стилизованные наклоны и повороты туловища с изменением положения рук, стилизованные шаги на месте в сочетании с движением рук, ног и туловища. Упражнения в танцах галоп и полька.

Лёгкая атлетика

Прыжок в длину с разбега, способом согнув ноги. Броски набивного мяча из-за головы в положении сидя и стоя на месте. Беговые упражнения скоростной и координационной направленности: челночный бег, бег с преодолением препятствий, с ускорением и торможением, максимальной скоростью на дистанции 30 м.

Лыжная подготовка

Передвижение одновременным двухшажным ходом. Упражнения в поворотах на лыжах переступанием стоя на месте и в движении. Торможение плугом.

Плавательная подготовка.

Правила поведения в бассейне. Виды современного спортивного плавания: кроль на груди и спине, брас. Упражнения ознакомительного плавания: передвижение по дну

ходьбой и прыжками, погружение в воду и всплытие, скольжение на воде. Упражнения в плавании кролем на груди.

Подвижные и спортивные игры

Подвижные игры на точность движений с приёмами спортивных игр и лыжной подготовки. Баскетбол: ведение баскетбольного мяча, ловля и передача баскетбольного мяча. Волейбол: прямая нижняя подача, приём и передача мяча снизу двумя руками на месте и в движении. Футбол: ведение футбольного мяча, удар по неподвижному футбольному мячу.

Прикладно-ориентированная физическая культура.

Развитие основных физических качеств средствами базовых видов спорта. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

4 КЛАСС

Знания о физической культуре

Из истории развития физической культуры в России. Развитие национальных видов спорта в России.

Способы самостоятельной деятельности

Физическая подготовка. Влияние занятий физической подготовкой на работу организма. Регулирование физической нагрузки по пульсу на самостоятельных занятиях физической подготовкой. Определение тяжести нагрузки на самостоятельных занятиях физической подготовкой по внешним признакам и самочувствию. Определение возрастных особенностей физического развития и физической подготовленности посредством регулярного наблюдения. Оказание первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой.

Физическое совершенствование

Оздоровительная физическая культура

Оценка состояния осанки, упражнения для профилактики её нарушения (на расслабление мышц спины и профилактику сутулости). Упражнения для снижения массы тела за счёт упражнений с высокой активностью работы больших мышечных групп. Закаливающие процедуры: купание в естественных водоёмах, солнечные и воздушные процедуры.

Спортивно-оздоровительная физическая культура

Гимнастика с основами акробатики

Предупреждение травматизма при выполнении гимнастических и акробатических упражнений. Акробатические комбинации из хорошо освоенных упражнений. Опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания. Упражнения на низкой гимнастической перекладине: висы и упоры, подъём переворотом. Упражнения в танце «Летка-енка».

Лёгкая атлетика

Предупреждение травматизма во время выполнения легкоатлетических упражнений. Прыжок в высоту с разбега перешагиванием. Технические действия при беге по легкоатлетической дистанции: низкий старт, стартовое ускорение, финиширование. Метание малого мяча на дальность стоя на месте.

Лыжная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий лыжной подготовкой. Упражнения в передвижении на лыжах одновременным одношажным ходом.

Плавательная подготовка

Предупреждение травматизма во время занятий плавательной подготовкой. Упражнения в плавании кролем на груди, ознакомительные упражнения в плавании кролем на спине.

Подвижные и спортивные игры

Предупреждение травматизма на занятиях подвижными играми. Подвижные игры общефизической подготовки. Волейбол: нижняя боковая подача, приём и передача мяча сверху, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Баскетбол: бросок мяча двумя руками от груди с места, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности. Футбол: остановки катящегося мяча внутренней стороной стопы, выполнение освоенных технических действий в условиях игровой деятельности.

Прикладно-ориентированная физическая культура

Упражнения физической подготовки на развитие основных физических качеств. Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПЛАНИРУЕМЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ ОСВОЕНИЯ ПРОГРАММЫ ПО ФИЗИЧЕСКОЙ КУЛЬТУРЕ НА УРОВНЕ НАЧАЛЬНОГО ОБЩЕГО ОБРАЗОВАНИЯ

ЛИЧНОСТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

Личностные результаты освоения программы по физической культуре на уровне начального общего образования достигаются в единстве учебной и воспитательной деятельности в соответствии с традиционными российскими социокультурными и духовно-нравственными ценностями, принятыми в обществе правилами и нормами поведения и способствуют процессам самопознания, самовоспитания и саморазвития, формирования внутренней позиции личности.

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы следующие личностные результаты:

- становление ценностного отношения к истории и развитию физической культуры народов России, осознание её связи с трудовой деятельностью и укреплением здоровья человека;
- формирование нравственно-этических норм поведения и правил межличностного общения во время подвижных игр и спортивных соревнований, выполнения совместных учебных заданий;
- проявление уважительного отношения к соперникам во время соревновательной деятельности, стремление оказывать первую помощь при травмах и ушибах;
- уважительное отношение к содержанию национальных подвижных игр, этнокультурным формам и видам соревновательной деятельности;
- стремление к формированию культуры здоровья, соблюдению правил здорового образа жизни;

- проявление интереса к исследованию индивидуальных особенностей физического развития и физической подготовленности, влияния занятий физической культурой и спортом на их показатели.

МЕТАПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

В результате изучения физической культуры на уровне начального общего образования у обучающегося будут сформированы познавательные универсальные учебные действия, коммуникативные универсальные учебные действия, регулятивные универсальные учебные действия, совместная деятельность.

К концу обучения в **1 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- находить общие и отличительные признаки в передвижениях человека и животных;
- устанавливать связь между бытовыми движениями древних людей и физическими упражнениями из современных видов спорта;
- сравнивать способы передвижения ходьбой и бегом, находить между ними общие и отличительные признаки;
- выявлять признаки правильной и неправильной осанки, приводить возможные причины её нарушений.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- воспроизводить названия разучиваемых физических упражнений и их исходные положения;
- высказывать мнение о положительном влиянии занятий физической культурой, оценивать влияние гигиенических процедур на укрепление здоровья;
- управлять эмоциями во время занятий физической культурой и проведения подвижных игр, соблюдать правила поведения и положительно относиться к замечаниям других обучающихся и учителя;
- обсуждать правила проведения подвижных игр, обосновывать объективность определения победителей.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять комплексы физкультминуток, утренней зарядки, упражнений по профилактике нарушения и коррекции осанки;
- выполнять учебные задания по обучению новым физическим упражнениям и развитию физических качеств;
- проявлять уважительное отношение к участникам совместной игровой и соревновательной деятельности.

К концу обучения во **2 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- характеризовать понятие «физические качества», называть физические качества и определять их отличительные признаки;
- понимать связь между закаляющими процедурами и укреплением здоровья;

- выявлять отличительные признаки упражнений на развитие разных физических качеств, приводить примеры и демонстрировать их выполнение;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, составлять индивидуальные комплексы упражнений физкультминуток и утренней зарядки, упражнений на профилактику нарушения осанки;
- вести наблюдения за изменениями показателей физического развития и физических качеств, проводить процедуры их измерения.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- объяснять назначение упражнений утренней зарядки, приводить соответствующие примеры её положительного влияния на организм обучающихся (в пределах изученного);
- исполнять роль капитана и судьи в подвижных играх, аргументированно высказывать суждения о своих действиях и принятых решениях;
- делать небольшие сообщения по истории возникновения подвижных игр и спортивных соревнований, планированию режима дня, способам измерения показателей физического развития и физической подготовленности.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- соблюдать правила поведения на уроках физической культуры с учётом их учебного содержания, находить в них различия (легкоатлетические, гимнастические и игровые уроки, занятия лыжной и плавательной подготовкой);
- выполнять учебные задания по освоению новых физических упражнений и развитию физических качеств в соответствии с указаниями и замечаниями учителя;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе выполнения учебных заданий, соблюдать культуру общения и уважительного обращения к другим обучающимся;
- контролировать соответствие двигательных действий правилам подвижных игр, проявлять эмоциональную сдержанность при возникновении ошибок.

К концу обучения в **3 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- понимать историческую связь развития физических упражнений с трудовыми действиями, приводить примеры упражнений древних людей в современных спортивных соревнованиях;
- объяснять понятие «дозировка нагрузки», правильно применять способы её регулирования на занятиях физической культурой;
- понимать влияние дыхательной и зрительной гимнастики на предупреждение развития утомления при выполнении физических и умственных нагрузок;
- обобщать знания, полученные в практической деятельности, выполнять правила поведения на уроках физической культуры, проводить закалывающие процедуры, занятия по предупреждению нарушения осанки;
- вести наблюдения за динамикой показателей физического развития и физических качеств в течение учебного года, определять их приросты по учебным четвертям (триместрам).

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- организовывать совместные подвижные игры, принимать в них активное участие с соблюдением правил и норм этического поведения;
- правильно использовать строевые команды, названия упражнений и способов деятельности во время совместного выполнения учебных заданий;
- активно участвовать в обсуждении учебных заданий, анализе выполнения физических упражнений и технических действий из осваиваемых видов спорта;
- делать небольшие сообщения по результатам выполнения учебных заданий, организации и проведения самостоятельных занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- контролировать выполнение физических упражнений, корректировать их на основе сравнения с заданными образцами;
- взаимодействовать со сверстниками в процессе учебной и игровой деятельности, контролировать соответствие выполнения игровых действий правилам подвижных игр;
- оценивать сложность возникающих игровых задач, предлагать их совместное коллективное решение.

К концу обучения в **4 классе** у обучающегося будут сформированы следующие универсальные учебные действия.

Познавательные универсальные учебные действия:

- сравнивать показатели индивидуального физического развития и физической подготовленности с возрастными стандартами, находить общие и отличительные особенности;
- выявлять отставание в развитии физических качеств от возрастных стандартов, приводить примеры физических упражнений по их устранению;
- объединять физические упражнения по их целевому предназначению: на профилактику нарушения осанки, развитие силы, быстроты и выносливости.

Коммуникативные универсальные учебные действия:

- взаимодействовать с учителем и обучающимися, воспроизводить ранее изученный материал и отвечать на вопросы в процессе учебного диалога;
- использовать специальные термины и понятия в общении с учителем и обучающимися, применять термины при обучении новым физическим упражнениям, развитии физических качеств;
- оказывать посильную первую помощь во время занятий физической культурой.

Регулятивные универсальные учебные действия:

- выполнять указания учителя, проявлять активность и самостоятельность при выполнении учебных заданий;
- самостоятельно проводить занятия на основе изученного материала и с учётом собственных интересов; оценивать свои успехи в занятиях физической культурой, проявлять стремление к развитию физических качеств, выполнению нормативных требований комплекса ГТО.

ПРЕДМЕТНЫЕ РЕЗУЛЬТАТЫ

1 КЛАСС

К концу обучения в **1 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- приводить примеры основных дневных дел и их распределение в индивидуальном режиме дня;
- соблюдать правила поведения на уроках физической культурой, приводить примеры подбора одежды для самостоятельных занятий;
- выполнять упражнения утренней зарядки и физкультминуток;
- анализировать причины нарушения осанки и демонстрировать упражнения по профилактике её нарушения;
- демонстрировать построение и перестроение из одной шеренги в две и в колонну по одному, выполнять ходьбу и бег с равномерной и изменяющейся скоростью передвижения;
- демонстрировать передвижения стилизованным гимнастическим шагом и бегом, прыжки на месте с поворотами в разные стороны и в длину толчком двумя ногами;
- передвигаться на лыжах ступающим и скользящим шагом (без палок);
- играть в подвижные игры с общеразвивающей направленностью.

2 КЛАСС

К концу обучения во **2 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- демонстрировать примеры основных физических качеств и высказывать своё суждение об их связи с укреплением здоровья и физическим развитием;
- измерять показатели длины и массы тела, физических качеств с помощью специальных тестовых упражнений, вести наблюдения за их изменениями;
- выполнять броски малого (теннисного) мяча в мишень из разных исходных положений и разными способами, демонстрировать упражнения в подбрасывании гимнастического мяча правой и левой рукой, перебрасывании его с руки на руку, перекачиванию;
- демонстрировать танцевальный хороводный шаг в совместном передвижении;
- выполнять прыжки по разметкам на разное расстояние и с разной амплитудой, в высоту с прямого разбега;
- передвигаться на лыжах двухшажным переменным ходом, спускаться с пологого склона и тормозить падением;
- организовывать и играть в подвижные игры на развитие основных физических качеств, с использованием технических приёмов из спортивных игр;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств.

3 КЛАСС

К концу обучения в **3 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- соблюдать правила во время выполнения гимнастических и акробатических упражнений, легкоатлетической, лыжной, игровой и плавательной подготовки;
- демонстрировать примеры упражнений общеразвивающей, подготовительной и соревновательной направленности, раскрывать их целевое предназначение на занятиях физической культурой;
- измерять частоту пульса и определять физическую нагрузку по её значениям с помощью таблицы стандартных нагрузок;
- выполнять упражнения дыхательной и зрительной гимнастики, объяснять их связь с предупреждением появления утомления;
- выполнять движение противходом в колонне по одному, перестраиваться из колонны по одному в колонну по три на месте и в движении;
- выполнять ходьбу по гимнастической скамейке с высоким подниманием колен и изменением положения рук, поворотами в правую и левую сторону, двигаться приставным шагом левым и правым боком, спиной вперёд;
- передвигаться по нижней жерди гимнастической стенки приставным шагом в правую и левую сторону, лазать разноимённым способом;
- демонстрировать прыжки через скакалку на двух ногах и попеременно на правой и левой ноге;
- демонстрировать упражнения ритмической гимнастики, движения танцев галоп и полька;
- выполнять бег с преодолением небольших препятствий с разной скоростью, прыжки в длину с разбега способом согнув ноги, броски набивного мяча из положения сидя и стоя;
- передвигаться на лыжах одновременным двухшажным ходом, спускаться с пологого склона в стойке лыжника и тормозить плугом;
- выполнять технические действия спортивных игр: баскетбол (ведение баскетбольного мяча на месте и в движении), волейбол (приём мяча снизу и нижняя передача в парах), футбол (ведение футбольного мяча змейкой);
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

4 КЛАСС

К концу обучения в **4 классе** обучающийся достигнет следующих предметных результатов по отдельным темам программы по физической культуре:

- объяснять назначение комплекса ГТО и выявлять его связь с подготовкой к труду и защите Родины;
- осознавать положительное влияние занятий физической подготовкой на укрепление здоровья, развитие сердечно-сосудистой и дыхательной систем;
- приводить примеры регулирования физической нагрузки по пульсу при развитии физических качеств: силы, быстроты, выносливости и гибкости;
- приводить примеры оказания первой помощи при травмах во время самостоятельных занятий физической культурой и спортом, характеризовать причины их появления на занятиях гимнастикой и лёгкой атлетикой, лыжной и плавательной подготовкой;

- проявлять готовность оказать первую помощь в случае необходимости;
- демонстрировать акробатические комбинации из 5–7 хорошо освоенных упражнений (с помощью учителя);
- демонстрировать опорный прыжок через гимнастического козла с разбега способом напрыгивания;
- демонстрировать движения танца «Летка-енка» в групповом исполнении под музыкальное сопровождение;
- выполнять прыжок в высоту с разбега перешагиванием;
- выполнять метание малого (теннисного) мяча на дальность;
- демонстрировать проплывание учебной дистанции кролем на груди или кролем на спине (по выбору обучающегося);
- выполнять освоенные технические действия спортивных игр баскетбол, волейбол и футбол в условиях игровой деятельности;
- выполнять упражнения на развитие физических качеств, демонстрировать приросты в их показателях.

**ТЕМАТИЧЕСКОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС**

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://videouroki.net
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Режим дня школьника	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		1			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Гигиена человека	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
1.2	Осанка человека	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
1.3	Утренняя зарядка и физкультминутки в режиме дня школьника	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	11	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/

					ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.2	Лыжная подготовка	13	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.3	Легкая атлетика	10	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.4	Подвижные и спортивные игры	7	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
Итого по разделу		41			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	6	0	0	gto.ru
Итого по разделу		6			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		52	0	0	

2 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Физическое развитие и его измерение	2	0	0	http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Занятия по укреплению здоровья	1	0	0	http://videouroki.net
1.2	Индивидуальные комплексы утренней зарядки	1	0	0	http://videouroki.net
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	10	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.2	Лыжная подготовка	14	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.3	Легкая атлетика	10	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

					http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.4	Подвижные игры	14	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
Итого по разделу		48			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	15	0	0	gto.ru
Итого по разделу		15			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

3 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	resh.edu.ru http://videouroki.net http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Виды физических упражнений,	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

	используемых на уроках				http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-uchportal.ru/
2.2	Измерение пульса на уроках физической культуры	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-uchportal.ru/
2.3	Физическая нагрузка	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
Итого по разделу		3			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Закаливание организма	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-uchportal.ru/
1.2	Дыхательная и зрительная гимнастика	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-..
Итого по разделу		2			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.2	Легкая атлетика	16	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

					http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	gto.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

4 КЛАСС

№ п/п	Наименование разделов и тем программы	Количество часов			Электронные (цифровые) образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы	
Раздел 1. Знания о физической культуре					
1.1	Знания о физической культуре	1	0	0	http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net

Итого по разделу		1			
Раздел 2. Способы самостоятельной деятельности					
2.1	Самостоятельная физическая подготовка	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...uchportal.ru/
2.2	Профилактика предупреждения травм и оказание первой помощи при их возникновении	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...uchportal.ru/
Итого по разделу		2			
ФИЗИЧЕСКОЕ СОВЕРШЕНСТВОВАНИЕ					
Раздел 1. Оздоровительная физическая культура					
1.1	Упражнения для профилактики нарушения осанки и снижения массы тела	2	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...uchportal.ru/
1.2	Закаливание организма	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...uchportal.ru/
Итого по разделу		3			
Раздел 2. Спортивно-оздоровительная физическая культура					
2.1	Гимнастика с основами акробатики	8	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...

					uchportal.ru/
2.2	Легкая атлетика	16	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/
2.3	Лыжная подготовка	14	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/
2.4	Плавательная подготовка	0	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/
2.5	Подвижные и спортивные игры	14	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/
Итого по разделу		52			
Раздел 3. Прикладно-ориентированная физическая культура					
3.1	Подготовка к выполнению нормативных требований комплекса ГТО	10	0	0	gto.ru
Итого по разделу		10			
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0	

ПОУРОЧНОЕ ПЛАНИРОВАНИЕ
1 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Что такое физическая культура Инструктаж по технике безопасности по л/а. Бег с ускорением.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
2	Комплексы утренней зарядки. Равномерный медленный бег, метание мяча вдаль. Игра «Охота на уток».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
3	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Челночный бег. Режим дня школьника.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
4	Полоса препятствий по кругу. Прыжок в длину с места. Игра «Перебежки».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
5	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Стойка игрока. Игра «Выбивалы».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
6	Ведение мяча правой и левой рукой. Игра «Выбивалы»	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/

						http://videouroki.net
7	Бросок в кольцо с места, ведение и ловля мяча. Игра «Бомбордиры».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/
8	Инструктаж по технике безопасности на гимнастике. Группировка, перекаты на спине. Игра: «Пятнашки», «Ловкие».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
9	Кувырок вперед. Перекаты в группировке. Игра «Пройти бесшумно». Эстафеты.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://www.fizkulturavshkole.ru
10	Перестроение в строю. Подъемы лежа. Упражнение «уголок» в висе. Игры на внимание.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
11	Стойка на лопатках. Упражнения на равновесие. Кувырок вперед. Игра «Совушка».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
12	Стойка на лопатках. Прыжки на скакалке. Игра народная.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
13	Инструктаж по технике безопасности в лазание по канату. Лазание по канату. Эстафета.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
14	Лазание по канату и гимнастике. Эстафеты.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/

	Игра: «Лисы и куры»					http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Строевые упражнения на месте и в движении. Висы на перекладине. Игра «Змейка».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Упражнения с набивными мячами. Лазание по гимнастической стенке. Игра	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
17	Лазание по канату. Полушпагат. Эстафеты. Игра «Точный расчет».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
18	Полоса препятствий по гимнастике. Мост. Игра «Салки - выручалки»	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Инструктаж по технике безопасности на лыжной подготовке. Ступающий шаг.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ resh.edu.ru gto.ru
20	Размыкание и смыкание приставными шагами. Ступающий шаг.	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/ http://videouroki.net
21	Спуски в низкой стойке. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Скользящий шаг. Игра «Два мороза».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
22	Спуски в низкой стойке, подъём «лесенкой».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/

	Скользкий шаг. Повороты на месте вокруг пяток лыж. Игра.					http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Строевые упражнения на лыжах. Прохождение дистанции до 1км.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Спуски и подъемы. Прохождение дистанции до 1км	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
25	Скользкий шаг. Эстафеты на лыжах. Повороты на месте вокруг носков, пяток лыж.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ resh.edu.ru gto.ru
26	Подъем «лесенкой», торможение. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
27	Подъем «лесенкой», торможение. Прохождение дистанции 1 км в среднем темпе.	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Упражнения с лыжными палками. Торможение до полной остановки. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
29	Спуски и подъемы, упражнения с лыжными	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...

	палками. Торможение до полной остановки. эстафеты на лыжах					uchportal.ru/ http://videouroki.net
30	Торможения на спуске, скользящий шаг.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net
31	Скользящий шаг. Эстафеты на лыжах. Повороты на месте вокруг носков, пяток лыж.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
32	Инструктаж по технике безопасности на подвижных играх. Передача и ловля мяча. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
33	Челночный бег. Прыжки на скакалке. Эстафеты «Смена сторон».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
34	Круговая эстафета. Прыжки в высоту. Сгибание рук в упоре лежа. Игра «Лисы-куры».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
35	Беговые упражнения. Эстафеты линейные. Прыжок в длину с разбега.	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
36	Бросок набивного мяча. Прыжки на скакалке. Игра «Караси и щука».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/

37	Полоса препятствий. Висы на перекладине - подтягивание. Эстафеты. Игра	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
38	Преодоление препятствий. Прыжок в высоту, тройной. Игры на точность.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
39	Длительный бег. Прыжок в длину с места. Тройной прыжок. Игра «Мяч водящему».	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
40	Переменный бег, прыжки и многоскоки. Метание в цель. Игры по желанию.	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
41	Инструктаж по л/а. Бег с ускорением. Высокий старт. Финиш. Игра	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
42	Гладкий бег. Прыжки на скакалке. Игра: «Мини-футбол».	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
43	Бег 30м. Эстафета по кругу с передачей палочки. Метание мяча вдаль. Игра.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru

44	Метание мяча вдаль. Игра «Мини-футбол».	1	0	0		ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
45	Бег в равномерном темпе до 1000м. Игра «Делай наоборот».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
46	Равномерный бег. Метание мяча в цель. Подтягивание на перекладине. Игра	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
47	Бег на выносливость. Прыжки с разбега. Игры: «Пятнашки», «Волк во рву».	1	0	0		http://spo.1september.ru/urok/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
48	Равномерный медленный бег, метание мяча вдаль. Игра «Охота на уток».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-... uchportal.ru/
49	Прыжки на скакалке. Эстафета по кругу с передачей палочки. Метание мяча вдаль.	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/
50	Гладкий бег. Прыжки на скакалке. Игра: «Мини-футбол».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru

						resh.edu.ru gto.ru
51	Прыжки на скакалке. Беговые эстафеты. Игра: «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
52	Эстафетный бег. Прыжок в длину с разбега. Игры пожеланию.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		52	0	0		

2 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Понятие «физическая культура» . Инструктаж по технике безопасности по л/а. Бег на скорость.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2	История лёгкой атлетики. Общепринятая терминология и команды. Бег с изменением скорости и направления по сигналу	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
3	История древних Олимпийских игр. Челночный бег. Бег в равномерном темпе.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
4	Бег 30м. Комплекс общеразвивающих упражнений. Подвижная игра «Вызов номеров».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
5	Понятие «физическое развитие». Метание мяча вдаль. Бег до 400м . Игра «Пятнашки».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
6	Прыжок в длину с места. Гладкий бег 6 минут. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...

7	Бег на среднюю дистанцию. Метание мяча. Подтягивание на перекладине.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
8	Прыжки в длину, многоскоки. Равномерный бег на среднюю дистанцию. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
9	Инструктаж по технике безопасности по подвижным играм. Прыжки в длину с места.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
10	Челночный бег. Прыжок в длину с места. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
11	Прыжок в длину с разбега. Челночный бег. Игра .	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
12	Прыжок в длину с места. Челночный бег. Игра «Вызов номеров», эстафеты с прыжками.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
13	Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Подтягивание на перекладине.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
14	Метание в цель. Игра. Встречная эстафета.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
15	Круговая тренировка по общей подготовке, метание в	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...

	цель. Игра.					ppt4web.ru/prezentacii-po-...
16	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Ведение мяча. Игра .	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
17	Ловля, передача мяча на месте. Ведение мяча. Эстафета. Игра .	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
18	Перемещение в стойке с мячом; Броски мяча в кольцо. Сгибание рук в упоре	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
19	Круговая тренировка с мячом, броски в кольцо, передача у стены. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
20	Комбинация из элементов баскетбола. Сгибание рук в упоре. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
21	Комбинация из элементов баскетбола. Броски в кольцо. Игра .	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
22	Инструктаж по ТБ на уроках гимнастики. Кувырок и группировка в кувырках.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
23	Стойка на лопатках, мост. Упражнение - приседания на одной ноге. Прыжки на скакалке. Игра.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
24	Перестроения в строю. Подъем туловища лёжа.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru

	Акробатические упражнения. Подтягивание в висе.					resh.edu.ru gto.ru
25	Комбинации из элементов гимнастики. Эстафеты. Упражнение пистолетик.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
26	Инструктаж по ТБ по лазанью на канате. Эстафеты. Игра .	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
27	Лазание по гимнастической стенке, по канату; упражнение на пресс; Игра по желанию.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
28	Лазание по канату. Подтягивание на перекладине. Эстафеты. Игра .	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
29	Подъем прямых ног в висе, туловища лёжа. Игра.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
30	Сгибание рук в упоре. Лазание по гимнастической стенке. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
31	Полоса препятствий, лазание по канату. Игра.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
32	Инструктаж по ТБ на уроках лыжной подготовки. Построение на лыжах. Правила поведения на занятиях лыжной	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru

	подготовкой.					
33	Построение на лыжах. Повороты на месте, размыкание на лыжах. Скальзящий шаг без палок.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
34	Размыкание, смыкание приставными шагами. Скользкий шаг. Игра .	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
35	Перестроение на лыжах. Скользкий шаг. Спуск в стойке без палок.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
36	Поворот переступанием вокруг пяток лыж. Спуск с пологих склонов. Эстафеты на лыжах.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
37	Перестроения, повороты на лыжах. Прохождение дистанции 1 км. Подъем «полуелочкой».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
38	Скользкий шаг. Спуск в основной стойке. Прохождение дистанции 1 км.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
39	Поворот в движении после спуска. Прохождение дистанции до 1,5 км. Спуск в стойке.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
40	Спуск в основной стойке, подъем «елочкой»,	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/

	торможение на лыжах.					ppt4web.ru/prezentacii-po-...
41	Прохождение дистанции в среднем темпе, двухшажный попеременный ход. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
42	Прохождение дистанции. Подъем «елочкой», торможения на лыжах. Падение на бок.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
43	Подъем «елочкой», торможение «плугом». Прохождение дистанции без палок.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
44	Попеременный двухшажный ход. Состязание «Гонки на марше».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
45	Попеременный двухшажный ход. Состязание на спуске.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
46	Прием «волна» в баскетболе	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
47	Инструктаж по ТБ по подвижным и спортивным играм. Прыжок в длину с места. Нижняя подача мяча в парах. Эстафеты .	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
48	Челночный бег. Верхняя подача мяча. Передача двумя	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru

	руками сверху. Эстафеты.					resh.edu.ru gto.ru
49	Прыжки на скакалке. Передача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
50	Эстафеты с мячом. Приём мяча двумя руками снизу. Полоса препятствий. Игра «Охотники и утки».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
51	Челночный бег. Приём мяча двумя руками сверху. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
52	Нижняя прямая подача. Прыжки на скакалке. Метание в цель. Игры	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
53	Прыжок в длину с разбега. Сгибание, разгибание рук в упоре. Прыжки на скакалке. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
54	Сгибание. разгибание рук в упоре. Прыжок в высоту. Передача мяча над собой. Игра «Пионербол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
55	Прыжок в высоту; упражнения с набивным мячом: в парах. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
56	Прыжок в высоту, многоскоки. Метание в цель. Игры	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru

57	Тройной прыжок. Челночный бег. Игры	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
58	Инструктаж ТБ по л/а. Бег с ускорением . Игра .	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
59	Гладкий бег. Высокий старт . Игра: «Мини-футбол».	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
60	Бег 30м. Эстафета по кругу с передачей палочки. Метание мяча в даль. Игра	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
61	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Игра «Мини-футбол».	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
62	Равномерный бег. Метание мяча в цель. Подтягивание на перекладине. Игра.	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
63	Бег до 1000м. Прыжок с разбега. Прыжок в длину с места.	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
64	Эстафетный бег . Прыжок в длину с разбега. Игра «Выбивало»	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
65	Бег 6-минутный. Игра: «Мини-футбол». Прыжок в длину с разбега, с места.	1	0	0	http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
66	Упражнения на перекладине.	1	0	0	http://videouroki.net

	Игра: «Мини-футбол». Игры по желанию.					http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
67	Челночный бег. Многоскоки, эстафеты по кругу. Игра "Волк и овцы"	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
68	Прыжок в длину с разбега. Игра: «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

3 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности по л/а. Бег на скорость. Понятие "Физическая культура"	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2	Бег с ускорением. Старт и финиш в беге. Эстафета. Игра	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
3	Виды физических упражнений. Бег 30м, игра по выбору.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
4	Измерение пульса на физкультуре. Беговые упражнения. Метание мяча вдаль. Игра «Мини –футбол».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
5	Дозировка физических нагрузок. Бег до 1000 м без учёта времени. Метание мяча вдаль. Игра «Мини –футбол».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
6	Метание мяча вдаль, в цель. Бег до 400м. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
7	Закаливание организма. Бег на дистанцию 200м. Прыжок в	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...

	длину с места.					ppt4web.ru/prezentacii-po-...
8	Дыхательная и зрительная гимнастика.Равномерный бег. Подтягивание на перекладине. Игра	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
9	Строевые команды. Равномерный бег. Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
10	Прыжки в длину. Гладкий бег. Игра «Мини-футбол».	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
11	Инструктаж по подвижным играм. Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
12	Челночный бег. Прыжок в длину с места. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
13	Челночный бег. Подтягивание на перекладине. Эстафета по кругу. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
14	Челночный бег. Прыжки на скакалке. Тройной прыжок. Игра ,эстафеты с прыжками.	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
15	Многоскоки. Подтягивание на перекладине. Прыжки в длину. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
16	Полоса препятствий. Прыжки	1	0	0		uchportal.ru/

	на скакалке. Тройной прыжок.					http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
17	Круговая тренировка: прыжки на скакалке, подтягивание, тройной прыжок. Игра по желанию	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
18	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Стойка игрока; ведение мяча.	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
19	Ловля, передача мяча у стены. Ведение мяча. Эстафета. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
20	Передача у стены; Броски мяча в кольцо. Сгибание рук в упоре.	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
21	Круговая тренировка с мячом: боковые перемещения; броски в кольцо, передача у стены. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
22	Комбинация из элементов баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
23	Броски в кольцо с разных точек площадки. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
24	Комбинация из элементов баскетбола: ведение, передачи	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net

	в движении, броски в кольцо. Игра.					http://www.fizkulturavshkole.ru
25	Комбинация из элементов баскетбола. Игра «Мини-баскетбол». Сгибание рук в упоре.	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
26	Инструктаж по ТБ на гимнастике. Кувырок и перекаты.	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
27	Мост. Кувырок, стойка на лопатках. Прыжки на скакалке. Игра.	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
28	Эстафеты. Комбинации из элементов акробатики. Упражнение «пистолетик».	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru
29	Комбинации из элементов акробатики. Подтягивание в висе. Прыжки на скакалке. Игра.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
30	Инструктаж по ТБ по лазанью на канате. Выполнение комплекса ГТО:наклон вперед стоя на скамейке. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
31	Лазание по канату, гимнастической стенке, подъем ног в висе. Эстафеты. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
32	Упражнение на пресс. Лазание	1	0	0		http://videouroki.net

	по канату. Игры по желанию.					http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
33	Лазание по канату. Опорный прыжок. Игра.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
34	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
35	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах переступанием на месте. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
36	Упражнения в строю. Передвижение с поворотами на лыжах. Скользящий шаг.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
37	Спуски с поворотом и переступанием. Скользящий шаг. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
38	Спуски в стойке с переходом в поворот переступанием. Скользящий шаг с палками. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
39	Попеременный двухшажный ход. Передвижение с поворотами на лыжах. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
40	Прохождение дистанции на лыжах. Одновременной бесшажный ход. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru

41	Попеременный двухшажный ход. Выполнение комплекса ГТО:Прохождение дистанции до 1 км на время.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
42	Повороты на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции .	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
43	Подъем «елочкой», торможение «плугом»,упором. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
44	Поворот переступанием после спуска. Прохождение дистанции 1,5км.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
45	Одновременный двухшажный ход. Состязание «Кто дальше уедет после спуска»	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
46	Попеременный двухшажный ход, спуски, подъем «елочкой», торможение упором. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
47	Попеременный двухшажный ход, спуски, подъем «елочкой», торможение упором. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
48	Инструктаж по ТБ по подвижным и спортивным играм. Выполнение комплекса ГТО:Прыжок в длину с места.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru

49	Верхний приём мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Челночный бег.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
50	Прыжки на скакалке. Перемещение с мячом. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
51	Эстафеты с мячом. Приём мяча двумя руками снизу. Челночный бег. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
52	Выполнение комплекса ГТО: Челночный бег. Приём мяча двумя руками снизу и сверху. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
53	Прямая подача двумя руками. Прыжки на скакалке. Метание в цель. Игры ловишки.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
54	Прыжок в длину с разбега. Сгибание рук в упоре. Прыжки на скакалке. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
55	Выполнение комплекса ГТО. Сгибание рук в упоре. Передача мяча над собой. Игра «Пионербол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
56	Прыжок в высоту; упражнения с набивным мячом: в парах. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
57	Прыжок в высоту. Метание в	1	0	0		http://videouroki.net

	цель. Игра по желанию.					http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
58	Выполнение комплекса ГТО:Тройной прыжок. Приём мяча двумя руками снизу и сверху. Игры	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
59	Инструктаж по технике безопасности по л/а. Разновидности бега. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
60	Гладкий бег.Выполнение комплекса ГТО: Прыжки на скакалке. Высокий старт. Игра: «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
61	Выполнение комплекса ГТО:Бег 30м. Эстафета. Бег на дистанцию 200м. Метание мяча в даль. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
62	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Игра «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
63	Выполнение комплекса ГТО:Метание мяча на дальность. Разновидности прыжков.	1	0	0		http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
64	Равномерный бег. Выполнение комплекса ГТО: Подтягивание на перекладине. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
65	Выполнение комплекса	1	0	0		http://videouroki.net

	ГТО:Бег до 1000м. Прыжки с места и с разбега. Игры. Бег на дистанцию 300м.					http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
66	Эстафетный бег по кругу. Прыжки по ориентирам, с места. Игра по желанию	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
67	Эстафета. Бег на дистанцию 400м.Игра: «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net resh.edu.ru https://www.gto.ru
68	Выполнение комплекса ГТО. Прыжок в длину. Игры по желанию.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru https://www.gto.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

4 КЛАСС

№ п/п	Тема урока	Количество часов			Дата изучения	Электронные цифровые образовательные ресурсы
		Всего	Контрольные работы	Практические работы		
1	Инструктаж по технике безопасности по л/а. Бег на скорость. Понятие "Физическая культура"	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
2	Бег с ускорением. Старт и финиш в беге. Самостоятельная физическая подготовка.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
3	Виды физических упражнений. Бег 30м, игра по выбору. Профилактика травматизма.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
4	Измерение пульса на физкультуре. Беговые упражнения. Метание мяча вдаль. Игра «Мини –футбол».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
5	Оказание первой помощи при травмах. Бег до 1000 м без учёта времени. Метание мяча вдаль. Игра «Мини –футбол».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
6	Метание мяча вдаль, в цель. Бег до 400м. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...

7	Закаливание организма. Бег на дистанцию 200м. Прыжок в длину с места.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
8	Упражнения на осанку. Равномерный бег. Подтягивание на перекладине. Игра	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
9	Строевые команды. Равномерный бег. Подтягивание на перекладине. Прыжок в длину с разбега.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
10	Прыжки в длину. Гладкий бег. Игра «Мини-футбол».	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
11	Инструктаж по подвижным играм. Метание мяча в цель. Игра.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
12	Челночный бег. Прыжок в длину с места. Игра	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
13	Челночный бег. Подтягивание на перекладине. Эстафета по кругу. Игра	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
14	Челночный бег. Прыжки на скакалке. Тройной прыжок. Игра ,эстафеты с прыжками.	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ ppt4web.ru/prezentacii-po-...
15	Многоскоки. Подтягивание на	1	0	0	http://www.fizkult-ura.ru/

	перекладине. Прыжки в длину. Игра					http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
16	Полоса препятствий. Прыжки на скакалке. Тройной прыжок.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
17	Круговая тренировка: прыжки на скакалке, подтягивание, тройной прыжок. Игра по желанию	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
18	Инструктаж по технике безопасности по баскетболу. Стойка игрока; ведение мяча.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
19	Ловля, передача мяча у стены. Ведение мяча. Эстафета. Игра	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
20	Передача у стены; Броски мяча в кольцо. Сгибание рук в упоре.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
21	Круговая тренировка с мячом: боковые перемещения; броски в кольцо, передача у стены. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturaravshkole.ru resh.edu.ru
22	Комбинация из элементов баскетбола. Ловля и передача мяча на месте, в движении. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net http://www.fizkulturaravshkole.ru resh.edu.ru
23	Броски в кольцо с разных точек площадки. Игра	1	0	0		uchportal.ru/ http://videouroki.net

						http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
24	Комбинация из элементов баскетбола: ведение, передачи в движении, броски в кольцо. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
25	Комбинация из элементов баскетбола. Игра «Мини-баскетбол». Сгибание рук в упоре.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
26	Инструктаж по Техника Безопасности на гимнастике. Кувырок и перекаты.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
27	Мост. Кувырок, стойка на лопатках. Прыжки на скакалке. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
28	Эстафеты. Комбинации из элементов акробатики. Упражнение «пистолетик».	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
29	Комбинации из элементов акробатики. Подтягивание в висе. Прыжки на скакалке. Игра.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
30	Инструктаж по ТБ по лазанью на канате. Выполнение комплекса ГТО:наклон вперед стоя на скамейке. Игра	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
31	Лазание по канату,	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/

	гимнастической стенке, подъем ног в висячем положении. Эстафеты. Игра					http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
32	Упражнение на пресс. Лазание по канату. Игры по желанию.	1	0	0		http://www.fizkult-ura.ru/ http://spo.1september.ru/urok/ppt4web.ru/prezentacii-po-...
33	Лазание по канату. Опорный прыжок. Игра.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
34	Инструктаж по ТБ на лыжной подготовке. Скользящий шаг.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
35	Попеременный двухшажный ход. Повороты на лыжах переступанием на месте. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
36	Упражнения в строю. Передвижение с поворотами на лыжах. Скользящий шаг.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
37	Спуски с поворотом и переступанием. Скользящий шаг. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
38	Спуски в стойке с переходом в поворот переступанием. Скользящий шаг с палками. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
39	Попеременный двухшажный ход. Передвижение с	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru

	поворотами на лыжах. Игра					resh.edu.ru
40	Прохождение дистанции на лыжах. Одновременной бесшажный ход. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
41	Попеременный двухшажный ход. Выполнение комплекса ГТО:Прохождение дистанции до 1 км на время.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
42	Повороты на лыжах. Попеременный двухшажный ход. Прохождение дистанции .	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
43	Подъем «елочкой», торможение «плугом»,упором. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
44	Поворот переступанием после спуска. Прохождение дистанции 1,5км.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
45	Одновременный двухшажный ход. Состязание «Кто дальше уедет после спуска».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
46	Попеременный двухшажный ход, спуски, подъем «елочкой», торможение упором. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
47	Попеременный двухшажный ход, спуски, подъем «елочкой», торможение	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru

	упором. Игра					
48	Инструктаж по ТБ по подвижным и спортивным играм. Выполнение комплекса ГТО:Прыжок в длину с места.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
49	Верхний приём мяча. Передача двумя руками сверху на месте. Эстафеты. Челночный бег.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
50	Прыжки на скакалке. Перемещение с мячом. Подача мяча через сетку. Игра «Пионербол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
51	Эстафеты с мячом. Приём мяча двумя руками снизу. Челночный бег. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
52	Выполнение комплекса ГТО:Челночный бег. Приём мяча двумя руками снизу и сверху. Эстафеты.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
53	Прямая подача двумя руками. Прыжки на скакалке. Метание в цель. Игры ловишки.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
54	Прыжок в длину с разбега. Сгибание рук в упоре. Прыжки на скакалке. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
55	Выполнение комплекса	1	0	0		http://videouroki.net

	ГТО.Сгибание рук в упоре. Передача мяча над собой. Игра «Пионербол».					http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
56	Прыжок в высоту; упражнения с набивным мячом: в парах. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
57	Прыжок в высоту. Метание в цель. Игра по желанию.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
58	Выполнение комплекса ГТО:Тройной прыжок. Приём мяча двумя руками снизу и сверху. Игры	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
59	Инструктаж по технике безопасности по л/а. Разновидности бега. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
60	Гладкий бег.Выполнение комплекса ГТО: Прыжки на скакалке. Высокий старт. Игра: «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
61	Выполнение комплекса ГТО:Бег 30м. Эстафета. Бег на дистанцию 200м. Метание мяча в даль. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
62	Метание мяча на дальность. Прыжок в длину с места. Игра «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
63	Выполнение комплекса	1	0	0		http://videouroki.net

	ГТО:Метание мяча на дальность. Разновидности прыжков.					http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
64	Равномерный бег. Выполнение комплекса ГТО: Подтягивание на перекладине. Игра	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
65	Выполнение комплекса ГТО:Бег до 1000м. Прыжки с места и с разбега. Игры. Бег на дистанцию 300м.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
66	Эстафетный бег по кругу. Прыжки по ориентирам, с места. Игра по желанию	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
67	Эстафета. Бег на дистанцию 400м.Игра: «Мини-футбол».	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
68	Выполнение комплекса ГТО: Прыжок в длину. Игры по желанию.	1	0	0		http://videouroki.net http://www.fizkulturavshkole.ru resh.edu.ru
ОБЩЕЕ КОЛИЧЕСТВО ЧАСОВ ПО ПРОГРАММЕ		68	0	0		

УЧЕБНО-МЕТОДИЧЕСКОЕ ОБЕСПЕЧЕНИЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОГО ПРОЦЕССА ОБЯЗАТЕЛЬНЫЕ УЧЕБНЫЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧЕНИКА

- Физическая культура, 2 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 1-й класс: учебник, 1 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 3-й класс: учебник, 3 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»
- Физическая культура: 4-й класс: учебник, 4 класс/ Матвеев А.П., Акционерное общество «Издательство «Просвещение»

МЕТОДИЧЕСКИЕ МАТЕРИАЛЫ ДЛЯ УЧИТЕЛЯ

<https://resh.edu.ru>

/

https://edsoo.ru/Methodicheskie_videouroki.htm

Методические рекомендации | ВФСК ГТО (gto.ru)

<https://www.gto.ru>

ЦИФРОВЫЕ ОБРАЗОВАТЕЛЬНЫЕ РЕСУРСЫ И РЕСУРСЫ СЕТИ ИНТЕРНЕТ

<http://www.fizkult-ura.ru/>

<http://spo.1september.ru/urok/>

ppt4web.ru/prezentacii-po-...

uchportal.ru/

<http://videouroki.net>

<http://www.fizkulturavshkole.ru>

resh.edu.ru

gto.ru

